



- Đánh răng và xỉa răng bằng chỉ để ngừa vi trùng gây ra bệnh hôi miệng, bệnh về lợi (nướu răng) và sâu răng.
- Đánh răng, lợi và chà lưỡi sau mỗi bữa ăn. Dùng lượng kem đánh răng bằng chừng hạt đậu có chất fluoride, đánh răng theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi. Dùng chỉ xỉa răng mỗi ngày.
- Mang miếng bảo vệ răng mỗi khi chơi thể thao.
- Thanh niên nam nữ nên đến nha sĩ khám răng ít nhất mỗi năm một lần. Hỏi nha sĩ về chất fluoride, về bọc răng, niềng răng, răng khôn và đồ bảo vệ răng.
- Hạn chế đồ ngọt để ngừa bệnh sâu răng.

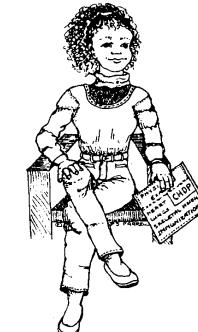
- Hằng ngày ăn 3 bữa chính và 3 bữa ăn vặt.
- Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau mỗi ngày.
- Ăn những thức ăn lành mạnh. Hằng ngày chọn:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây.
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt
 - 3 ly sữa không chất béo hoặc 1% - 2% béo, phó mát hoặc sữa chua ít chất béo.
 - 3 phần thức ăn có chất đạm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng hoặc các loại đậu xay khô, rau xanh, hoặc đậu phụ.
- Mỗi ngày uống ít nhất 8 ly nước lâ. Hạn chế các thức uống có nhiều cà-phê-in như cà phê, nước trà và côla.
- Mỗi ngày bắt đầu bằng một bữa điểm tâm. Những thức ăn còn dư lại có thể làm dễ dàng và mau chóng.
- Hạn chế fast foods và nước ngọt.
- Khi đi ăn tại nhà hàng, hãy chọn những món ăn nướng, bò lò, hấp, hoặc nướng vỉ, ví dụ như bánh mì kẹp thịt gà nướng vỉ. Hãy thử món khoai tây nướng hoặc các món tại quầy xà lát, uống sữa ít béo hoặc nước trái cây.
- Mua những thức ăn ít béo, ít đường và ít muối.

Thức Ăn Vặt Lành Mạnh



Sóng

Lành Mạnh



Tên: _____

Cao: _____ Cân nặng: _____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tới:

Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

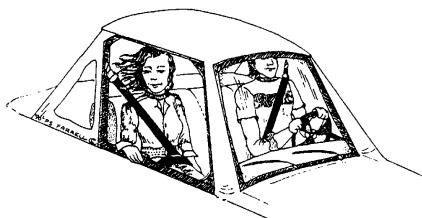
■ Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho người lớn.

■ Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.

■ Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Cài giây an toàn mỗi khi đi xe hơi.
- Không ngồi phía sau xe vận tải nhẹ (pick-up).
- Hãy lái xe hơi và xe gắn máy cẩn thận. Không lái xe khi uống rượu. Nếu người lái xe uống rượu, hãy tìm xe khác để đi nhờ.
- Đeo mũ an toàn, đồ bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe đạp, giày trượt và bàn trượt có bánh xe.
- Đeo mũ an toàn khi đi xe gắn máy.
- Tránh đón xe đi nhờ ở dọc đường và các hoạt động đầy rủi ro khác. Đừng nhận bất cứ một vật gì từ những người lạ mặt hoặc đi theo họ.
- Coi chừng bị cưỡng bách tình dục khi đi hò hẹn.
- Nhạc lớn hay âm thanh lớn có thể làm hỏng thính giác bạn.
- Tránh xa súng đạn.



Vài Lời Khuyên Cho Đời Sống

Hãy tìm sự hỗ trợ cho những niềm hy vọng và những giấc mơ của bạn.

Bạn sẽ thấy những gì

- Bạn có những quan tâm về trường học, nghề nghiệp và tương lai.
- Bạn đang trở nên tự lập đối với gia đình.
- Bạn có thể hẹn hò và có một nhóm bạn thân.
- Bạn có thể làm việc để được độc lập về tài chính.
- Bạn có thể có những cuộc tranh cãi chừng mực với những người khác về tôn giáo, thái độ và giá trị tinh thần.

Những Điều Bạn Có Thể Làm

- Hãy nhớ rằng bạn có rất nhiều sự chọn lựa. Không có gì đáng xấu hổ khi bạn không dùng ma tuý, không uống rượu, và không có liên hệ tình dục.
- Nên tham gia vào các hoạt động ngoài trời, thể thao, các hội đoàn hoặc các nhóm tôn giáo. Tránh hoạt động băng đảng và bạo hành tập thể.
- Dành thời giờ làm bài, học bài. Tiếp tục đi học.
- Yêu cầu được có sự riêng tư và tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Nói về những sự kiện quan trọng trong đời bạn, thái độ, tôn giáo và giá trị tinh thần với những người mà bạn kính trọng.
- Hãy nhớ rằng sẽ có lúc bạn bị hoang mang hoặc xuống tinh thần. Có những người lớn có thể giúp bạn phân tách những ý tưởng và cảm nghĩ của bạn.
- Làm bạn với những người có thái độ tích cực về cuộc sống.

Nếu bạn thấy mình sắp sửa đánh hoặc làm hại người khác, hoặc ngay chính mình, gọi ngay cho "Hot Line" _____
hoặc gọi cho một người bạn để xin giúp đỡ

Sức Khoẻ Và An Toàn

- Đi khám sức khoẻ đều đặn.
- Tập thể thao hàng ngày. Chơi banh, chạy điền kinh, chơi quần vợt, bơi lội, leo núi, đi xe đạp và khiêu vũ.
- Tìm hiểu và thường xuyên khám nhũ hoa hoặc ngực hành của mình.
- Giữ gìn da dẻ, đầu tóc, và thân thể sạch sẽ. Mặc quần áo sạch. Rửa tay bằng nước và xà phòng trước khi ăn và sau khi dùng nhà cầu. Giặt khăn trải giường mỗi tuần.
- Tìm hiểu về bệnh AIDS và các bệnh phong tình khác.
- Phải có trách nhiệm về vấn đề luyến ái tình dục. Hãy dùng dụng cụ ngừa thai.
- Nếu bạn có bầu, hãy đi khám bác sĩ để được săn sóc sớm và thường xuyên.
- Tránh xa khỏi thuốc lá. Hãy ngưng hút thuốc.

